



NEU

ab Oktober
2026

**anker
zeit**

**EIN ORT ZUM ANKOMMEN
FÜR FAMILIEN MIT KINDERN
VOLLER ENERGIE & FEINEN ANTENNEN**

Dein Kind ist schnell **überreizt** und nach Aktivitäten oft im **Meltdown**?
Du jonglierst deine **Familie** und den **Job** im Dauereinsatz,
und hast das Gefühl, nie wirklich **anzukommen**?



ANKERZEIT® ist ein Familienzentrum mit **Achtsamkeit** und Struktur **für alle Kinder** - auch mit **AD(H)S** und Hochsensibilität: Kinder erhalten in **Kleingruppen** Bewegung, Spaß und Selbstverwirklichung - während Erwachsene **Entlastung**, Orientierung und **Zeit** für sich bekommen.

FÜR WEN IST ANKERZEIT?

- für alle Kinder von **3-12 Jahren**; neurotypische und neurodiverse, mit/ohne AD(H)S Diagnose, mit **feinen Antennen**, mit Lust an der **Bewegung**.
- für **Familien**, die Entlastung oder alltagsnahe Unterstützung suchen, mit **Workshops** für **Tricks und Tips** für einen entspannteren Familienalltag, gebündelt **an einem Ort**



WAS BIETET ANKERZEIT?

Individuell buchbare, sinnvolle Freizeitgestaltung in betreuten Kleingruppen



ANKERZEIT® freiraum

Aktivität - Kreativität - Konzentration

- große Boulder- und Bewegungswand
- Parkour-Elemente für Fein- und Grobmotorik
- Aufmerksamkeit und Fokus
- Impulse aus Montessori, SI, Waldorf, Kinesiologie

Ziel: Energie in geordnete Bahnen lenken, Selbstvertrauen und Körpergefühl stärken. Teamgefühl. **Teil von ANKERZEIT basis**



ANKERZEIT® studio

Miteinander wachsen & entdecken

- Zaubern lernen
- Breakdance, Beatboxing, Trommeln
- Holzwerken, Schnitzen, kreatives Malen & Basteln (Illusionen)
- Selbstverteidigung und Prävention
- Achtsames Programmieren lernen

Ziel: schnuppern, Neues entdecken, Interessen kennenlernen, probieren



ANKERZEIT® ruheinsel

Rückzug - Regulation - Sensorik

- Hänge-Höhlen
- sensorische Zelte und Schaukeln
- Reize reduzieren
- Entspannung, Reflexion und Körperwahrnehmung
- Bücher und Hörbücher

Ziel: Nervensystem beruhigen, Reize verarbeiten, Meltdowns vorbeugen, entspannen. **Teil von ANKERZEIT basis**



ANKERZEIT® plus

Eltern - Alleinerziehende - Großeltern

- Lernen in Bewegung & Fit für die Schule
- RAUM für Erwachsene: Rückzugsarbeitsplätze & Quiet House
- AD(H)S-Vorträge: Zusammenspiel von Körper und Nervensystem
- Workshops (zB TUIINA-Massagen,...)
- KinFlex® & AromaTouch® Technique
- NESTZEIT: 0-3 Jahre mit Begleitperson

Ziel: Hilfe zur Selbsthilfe - mehr Sicherheit, weniger Alleinsein, praktische Umsetzung



GEMEINSAM **HALT** FINDEN

ANKERZEIT®

Familienentlastungszentrum

1220 Wien, Seestadt, Sonnenallee 28

hallo@ankerzeit.wien +43 1 361 96 99

